

健康ひろば

みんな健康！
元氣・いきいき寄居町！

ワンポイント
アドバイス

大切な心臓を思いやり、
生活習慣を
見直してみましょう！



8月10日は健康ハートの日 ～心臓は絶えず働く、大切な臓器～

日本心臓財団では、8月10日が810(ハート)と読み取れることから「健康ハートの日」と決めました。

通常、成人の脈拍数は1分間に約60～100回とされており、数やリズムに異常があると、心臓や血液循環に関連した病気が疑われます。

不整脈の中で頻度の多いものに「心房細動」があります。これは心房がこきざみに不規則に震えている状態で、症状としては脈が速くなる「頻脈」が多く、動悸や呼吸困難が起こります。逆に脈が遅くなる「徐脈」もあり、その場合には息切れや疲れやすさ、失神などが起こります。しかし、約半数の人は無症状のまま気付かず、進行すると心不全の原因になったり、心房内に血栓(血の塊)ができやすくなり脳梗塞を引き起こしたりすることもあります。

心臓病は、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。「健康ハートの日」をきっかけに生活習慣を見直すために脈拍や血圧などをチェックしてみましょう。

健康ハート10カ条

- ① 血圧とコレステロールを正常に(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- ② 脂肪の摂取は、植物性を中心に
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩(1日、6g未満を目標に)
- ④ 食品は、栄養バランスを考えて(1日、30食品を目標に)
- ⑤ 食事の量は、運動量とのバランスで(甘いものには要注意)
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動を
- ⑦ ストレスは、工夫をこらして上手に発散
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに
- ⑨ タバコは吸わない。頑固に禁煙
- ⑩ 定期検診をわすれずに(毎年一度は健康診断)



9月の保健事業 持持ち物 要事前予約 健康づくり課 ☎581・2121内線211・212

※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

乳幼児健康診査等

種別	日	場所	対象	受付時間
4、5カ月児健康診査	19日(木)	役場7階健診室	令和6年4月生 令和6年5月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	5日(木)		令和5年10月生 令和5年11月生	
3歳児健康診査	10日(火)		令和3年3月生	

母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋

※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

ひよこ教室(離乳食教室)☎

日	時間	場所	対象
27日(金)	13:30～15:30	保健福祉総合センター(ユウネス)	3～5カ月児のお子さんと保護者

母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(必要に応じてミルク、抱っこひも)

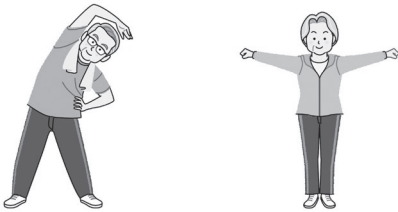
こころの健康相談☎

日	時間	場所	対象
25日(水)	13:30～14:30	役場2階健康づくり課	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所
5、19日(各木曜日)	10:00～11:00	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツレクリエーション室
9、23日(各月曜日)	13:30～14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

☎運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク
※全日、自主活動日となります。
※休憩時間等、近距離での会話時はマスクの着用が推奨されます。
※熱中症特別警戒情報、熱中症警戒情報のいずれかの発表があった場合は中止となります。



活動団体募集中！ 環境美化サポート制度 住みよいきれいなまちづくりをみんなで広げませんか？

町では、道路、公園、河川等の公共空間の環境美化を促進するため「環境美化サポート制度」を実施しています。この制度は、町とボランティアの個人や団体が協力して、町道等の公共施設の環境美化活動を行い、きれいな公共空間の創出を図ることを目的としており、活動していただく個人や団体を随時募集しています。



- ▶対象／個人または団体、学校、企業等
- ▶活動場所／地域の町道、河川、公園等の公共施設
- ▶活動内容／草花の植栽および花壇等の管理、除草および散乱ごみの収集、道路等の破損および収集困難な大量のごみや不法投棄の情報提供等
- ▶町の支援
 - かま、ほうき、ちりとり、ごみ袋などの必要な物品・用具等の支給または貸与
 - 収集ごみ等の回収(大量な場合のみ)
 - 活動者名を記した看板の設置

- ▶申し込み
町道、河川等については建設課、公園については都市計画課にそれぞれ備え付けてある届出書に必要事項を記入し、各課へ提出してください。

☎建設課 ☎581・2121内線231)
都市計画課 ☎581・2121内線242)

年金特報 年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「ご存じですか？ 障害基礎年金」

障害基礎年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受給できる年金です。

受給要件を満たし、医師の診断書等に基づいて審査をした結果、障害等級に該当となった場合に支給されます。詳しくは町民課、または年金事務所へお問い合わせください。

▶令和6年度の障害基礎年金額

1級 102 万円 2級 81 万 6,000 円

※障害基礎年金の等級は、障害者手帳の等級とは異なりますのでご注意ください。

▶受給の対象となる方(①～③すべてに該当する方)

- ①障害の原因となった病気やけがについて、初診日(初めて医師等の診療を受けた日)が次のいずれかの間にあること
 - 国民年金加入期間
 - 20歳前、または国内在住の60歳以上65歳未満の方で年金未加入期間

※老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除く

- ②障害の程度が、障害認定日(初診日から1年6カ月を過ぎた日)、または20歳に達したときに、障害等級1級または2級に該当していること

- ③国民年金保険料の納付要件を満たしていること(初診日が20歳前の年金制度に加入していない期間の場合には不要)

☎熊谷年金事務所 ☎522・5012)
町民課 ☎581・2121内線111・112)

※問い合わせの際は、基礎年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。